

## DIMENSIÓN 01

### SEXUALIDAD

## NO SOMOS ÁNGELES

### *Desmontando mitos sobre sexualidad y diversidad funcional*

#### OBJETIVOS

---

- Trabajar la sexualidad desde una visión holística y positiva.
- Facilitar un espacio donde se genere la autonomía y el empoderamiento colectivo con relación a la sexualidad.
- Promover el ejercicio de los derechos sexuales

#### PERSONAS DESTINATARIAS

---

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a grupos heterogéneos. Se puede llevar a cabo con jóvenes a partir de 14 - 15 años.

La persona dinamizadora adaptará los objetivos, la dinamización, los contenidos y la metodología al grupo con el que trabaje.

La idea de la dinámica es generar un espacio donde las personas con diversidad cognitiva/intelectual puedan ser las protagonistas de sus derechos sexuales. Para ello pondremos el énfasis en remarcar el derecho a la expresión de la sexualidad, a la privacidad, a la intimidad y a la libertad sexual.

Dependiendo del grupo y del contexto pondremos el énfasis en desmontar mitos y prejuicios en torno a la sexualidad de las personas con diversidad funcional y reflexionaremos sobre como el capacitismo está presente en el ámbito de la sexualidad.

#### ESPACIO

---

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas puedan distribuirse en semicírculo.

## MATERIAL

---

**Es cuestión de gustos (2016)** Corto cinematográfico para la sensibilización de personas con discapacidad intelectual, familiares, profesionales y sociedad en general sobre diversidad sexual. Plena Inclusión Extremadura : Sinestesia.

Duración: 5 min., 45 s.

Formato: Video

Dirección: Carlos Lucas

Disponible en los siguientes enlaces:

[https://www.youtube.com/watch?v=cDYSDnOzNwY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=cDYSDnOzNwY&feature=emb_logo)

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb3591cf8570159418f5c6500a0?search=simple&text=plena+inclusion>

**No somos ángeles (2011)** Cortometraje ganador del Premio Especial del Jurado de la I Edición del Concurso Un minuto Yo como tú organizado por FEAPS Madrid. Danza Mobile.

Duración: 59 s.

Formato: Video

Dirección: Esmeralda Valderrama

Disponible en los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=plCZhktZrqg&list=PUWEu41pn3WQuKkKma8rdVzg&index=65>

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb36ef61b7b016f1804df820092?search=simple&text=danza>

## ANTES DE VER LOS CORTOS

---

Podemos explicar y pactar acuerdos con el grupo como el respeto, la escucha mutua, la confidencialidad, el no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de esta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.

## PARA LA REFLEXIÓN

---

A partir del corto “Es cuestión de gustos” podemos trabajar muchos temas relacionados con la diversidad y la sexualidad. Después del visionado podemos abrir directamente el debate o, si preferimos guiarlo un poco, podemos lanzar algunas preguntas:

1. ¿Qué le gusta a Irene la protagonista y qué le disgusta? ¿y al resto de personajes?

A partir de sus respuestas podemos definir conjuntamente homosexualidad, la heterosexualidad y la bisexualidad.

Homosexualidad: Deseo y atracción hacia las personas del mismo sexo.

Heterosexualidad: Deseo y atracción hacia las personas del sexo opuesto.

Bisexualidad: Deseo y atracción hacia las personas de ambos sexos.

2. ¿Cómo sabe una persona cuál es su preferencia? La decisión de identificarse como gay, lesbiana, bisexual se puede tomar independientemente de las experiencias afectivas y sexuales. Esta decisión puede ser variable a lo largo de la vida, se trata siempre de una decisión personal que sólo nos corresponde a nosotros/as mismos/as tomarla. Tener relaciones afectivas y/o sexuales con una persona del mismo sexo no encasilla a nadie automáticamente en ninguna categoría, sólo amplía y enriquece tus experiencias. Los procesos identitarios se van configurando a lo largo de nuestra vida y son procesos dinámicos. No hay ningún tipo de prisa a la hora de decidir nuestra identidad: éste es un proceso muy personal que se va desarrollando al largo del tiempo.
  
3. Todas las personas tienen el derecho a expresar sus emociones, afectos, su sexualidad independientemente de si le gustan personas de su mismo sexo o del contrario. Sin embargo, aún existe en la sociedad la:  
HOMOFOBIA miedo o la aversión irracional contra la homosexualidad y contra las personas lesbianas, gais o bisexuales.  
HETEROSEXISMO Valoración superior de la heterosexualidad frente a las demás orientaciones sexuales del deseo (gay, lesbiana y bisexual).  
TRANSFOBIA Es el miedo irracional a la no conformidad de género o a la transgresión del género, como el miedo o la aversión a las mujeres masculinas, los hombres femeninos, las personas transgénero, transexuales u otros cuyas expresión de género no encaja con los estereotipos de género. (Las personas trans\*, transexuales y transgénero: personas que no se identifican con el sexo y el género que se les atribuye al nacer a partir de sus órganos sexuales. Así, su identidad, su comportamiento o su imagen no se relacionan, tradicionalmente, con su sexo de nacimiento).

A continuación, podemos visionar el corto “No somos ángeles”

4. ¿Por qué mucha gente piensa que las personas con síndrome de down son como los ángeles que no tienen deseos sexuales? Aún hoy en día, cuando alguien tiene diversidad funcional, muchas veces las personas caen en prejuicios y se crean una serie de creencias lejos de la realidad. Podemos generar un debate en torno a los principales mitos sobre la sexualidad de las personas que tienen síndrome de down:
  - “La tendencia a verlas como personas infantiles y por lo tanto son asexuadas”. El desarrollo sexual de las personas síndrome de down, es igual que al de cualquier otra persona: todas la vivimos de una forma particular y diferente. Como cualquier persona desarrollan su propia sexualidad y tienen el derecho a disfrutar y vivir su sexualidad de una manera positiva Es la sociedad y a menudo las familias quienes ponen dificultades y barreras. Desde la infancia se da una gran sobreprotección en cuanto al aprendizaje sobre la sexualidad, por lo que hay muchas cosas que no tienen la oportunidad de entender. Esta sobreprotección se tiende a mantener a lo largo de los años, haciéndolos ver como si siempre fueran niños/as pequeños.

5. ¿Por qué no somos ángeles? Para generar un espacio de empoderamiento, diversión y naturalización de la sexualidad podemos pedir a las personas participantes que expliquen cómo viven su sexualidad, qué les da placer, cuáles son sus deseos, si han tenido relaciones afectivas. También podemos aprovechar para que el grupo comente dudas o miedos en relación con la sexualidad y tratar de resolverlas.

Podemos hablar de límites y consentimiento para dar herramientas al grupo que faciliten vivir unas sexualidades más placenteras y seguras. El consentimiento tiene que ver con escucharnos a nosotras/os mismas/os y a la persona con la que estamos. En sexualidad es muy importante poner atención a cómo se siente la otra persona con la que estamos compartiendo sexualidad. Si notamos que es la otra persona la que no está a gusto, preguntémosle qué necesita.

- Si nos dice que quiere dejar lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre.
- Insistir, presionar y/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento. Saltarse el consentimiento es lo contrario de una sexualidad placentera, se denomina agresión y provoca gran malestar para quien la sufre.

Es fundamental reiterar la siguiente idea: compartir nuestra sexualidad con otra persona nos debe generar bienestar, sino es así tenemos el derecho a parar la situación. Nunca se pierde el derecho a decir “NO”, en cualquier momento podemos parar una situación si no nos está resultando placentera. Si notamos que no estamos a gusto podemos parar la situación y decirle a la otra persona que no tenemos ganas de seguir. ¡La sexualidad es un juego que puede ser muy divertido siempre y cuando las dos personas tengan ganas de jugar!